

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 93 (2015)
Heft: 10: a

Artikel: Pro Senectute Schweiz : Prävention stärken
Autor: Seifert, Kurt
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078920>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Unser Fachmann

Kurt Seifert leitet bei Pro Senectute Schweiz den Bereich «Forschung und Grundlagenarbeit».

Prävention stärken

Mangelnde Hygiene und unzureichende medizinische Versorgung waren wesentliche Gründe dafür, dass bis ins 20. Jahrhundert hinein nur eine Minderheit der Menschen wirklich alt werden konnte. Krankheiten und Kriege rissen viele Kinder, Frauen und Männer vorzeitig aus dem Leben. In den letzten Jahrzehnten haben, zumindest in den wirtschaftlich entwickelten Regionen dieser Erde, grosse Fortschritte im Gesundheitswesen dazu beigetragen, dass immer mehr Menschen ein hohes Alter erreichen können.

Die längere Lebensdauer ist in vielen Fällen mit einer Ausdehnung der gesunden Jahre verbunden. Dieser Gewinn stellt eine Errungenschaft dar, die nicht kleingeredet werden sollte. Der Fortschritt ist allerdings auch nicht gratis zu haben, sondern mit steigenden Kosten für das Gesundheitssystem verbunden: Die jedes Jahr im Herbst verkündeten neuen Krankenkassenprämien erinnern uns mehr oder weniger schmerzlich daran.

Mit der Ankündigung von Prämienhöhungen kommt jeweils auch die Frage auf, ob die Gesundheit nicht günstiger zu haben wäre. Die Vorstellungen darüber, worauf konkret verzichtet werden könnte, gehen allerdings weit auseinander. Gewiss gibt es Doppelspurigkeiten und mancherlei Unnützes im System, doch das Sparpotenzial wird oft überschätzt. Es darf zudem nicht ausser Acht gelassen werden, dass mit der Zunahme älterer Menschen in unserem Land die Ausgaben für das Gesundheitswesen wachsen. Die meisten dieser Aufwendungen fallen in den beiden letzten Lebensjahren an.

Gibt es denn gar keine Möglichkeiten, die Kostenentwicklung zu beeinflussen? Doch durchaus! So sind die für Prävention und Gesundheitsförderung eingesetzten Mittel in der Schweiz vergleichsweise gering. Andere Länder wenden einen bedeutend grösseren Anteil dafür

«Alt gleich arm und krank» – diese Gleichung gilt zum Glück nicht mehr. Doch längst nicht alle kommen gesund ins Alter. Was muss da anders werden?



Bild: Prisma

Regelmässige Bewegung ist in jedem Alter eine wirksame Vorbeugung gegen Krankheiten.

auf. So könnten viele nichtübertragbare Krankheiten durch die Reduktion von Risikofaktoren vermieden werden. Dazu gehören insbesondere übermässiger Alkohol- und Tabakkonsum, unausgewogene Ernährung und mangelnde Bewegung.

Andere Risiken haben nicht in erster Linie mit dem Verhalten von Menschen zu tun, sondern mit den Verhältnissen, in denen sie leben. So wirken sich etwa Stress bei der Arbeit oder eine lärmintensive Wohnsituation negativ auf die Gesundheit aus. Massnahmen zur Krankheitsprävention sind oft auf die Änderung von Verhalten ausgerichtet – weniger auf die Veränderung von Verhältnissen.

Kürzlich haben das Bundesamt für Gesundheit sowie die Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren eine Konsultation durchgeführt, an der sich auch Pro Senectute beteiligt hat. Es geht um eine nationale Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten, zu deren Behandlung heute rund 80 Prozent aller Gesundheitsausgaben aufgewendet werden. Dabei handelt es sich insbesondere um Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Krankheiten der Atmungsorgane, Diabetes sowie Erkrankungen von Muskeln, Sehnen, Bändern und Knochen. Diese fünf Krankheitsgruppen sind für die meisten Fälle vorzeitigen Sterbens verantwortlich. Es fällt auf, dass Personen mit geringem sozial-ökonomischem Status häufiger an nichtübertragbaren Krankheiten leiden als Bessergestellte.

Prävention, die sowohl das Verhalten wie auch die Verhältnisse erfasst, kann Wirkung zeigen. Das wird anhand der Tabakprävention deutlich: Sie hat wesentlich zum Rückgang der Verbreitung des Rauchens sowie des Tabakkonsums beigetragen. Die gesellschaftlichen Kosten der durch Rauchen bedingten Krankheiten konnten um nahezu 800 Millionen Franken pro Jahr gesenkt werden.

Kurt Seifert